



イタリアンなトマト粥



調理時間
約 15 分

1人あたり
カロリー
202
kcal

※写真はイメージです。

イタリアンなトマト粥

●調理時間/約15分 ●カロリー/202kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

A	ごはん	150g	シュレッドチーズ(生食用)	20g
	水	150ml	黒こしょう	少々
	トマト缶	100g	オリーブオイル	小さじ1
	コンソメ(顆粒)	小さじ1		
	塩	少々		

【作り方】

- 1.耐熱容器にAを入れてごはんがほぐれるように混ぜる。
- 2.600Wの電子レンジで3分加熱し、一度取り出して全体を混ぜる。さらに2分ほど加熱し、5分蒸らす。
- 3.器に盛り付け、シュレッドチーズ(生食用)・黒こしょうを振り、オリーブオイルをまわしかける。

★チーズ、調味料はお好みで調整してください。

※シュレッドチーズは必ず生食可のものを使用して下さい。

※調理時間は目安です。 ※ご利用の調理器具等により加熱時間は異なります。 ※カロリー表示値は、目安です。